



# 10 Pasos para los Padres

## Comiendo Saludablemente en la Escuela

¿Sabe usted si sus hijos están comiendo comidas saludables en la escuela? La única manera realmente de saber es involucrándose. Demuéstreles que a usted le importa. Demuestre a la escuela que es importante los alimentos que sus hijos comen. Porque así lo es. A continuación hay una lista de lo que puede hacer para obtener resultados:

### 1 Almuerce con sus hijos.

Desayune o almuerce en la escuela con sus hijos. Observe como son las comidas. Fíjese en el ambiente. Si a usted no le gusta lo que ve, haga algo.

### 2 Sea la voz afuera de la escuela.

Haga que sus opiniones sean escuchadas. Hable con otros padres. Trabaje en unión con la Asociación de Padres y Maestros (PTA por sus siglas en inglés) y la junta directiva de la escuela para apoyar las comidas saludables en las escuelas.

### 3 Discuta sus principios.

Diríjase al director (principal) de la escuela. Discuta la importancia de la buena nutrición y la actividad física. Sugiera programas. Pida cooperación. Sea persistente.

### 4 Averigüe lo que hay de almuerzo.

Obtenga un menú semanal de los almuerzos escolares. Pregunte por los datos de nutrición para asegurarse que los menús alcanzan las normas dietéticas de los EE.UU. para los estadounidenses. Despléguela en su refrigeradora. Discuta todas las opciones saludables con sus hijos.

### 5 Únase al personal de servicio de alimentos.

Visite la cafetería de la escuela. Conozca al personal. Déjeles saber que usted valora sus servicios... y aprecia la buena alimentación diaria de su hijo(s).

### 6 Siembre una semilla.

Enséñele a sus hijos y a sus amigos de donde proviene la buena alimentación. Ayude a su escuela a cultivar un paisaje comestible con

un jardín de cosas buenas, como las frutas, vegetales y hierbas.

### 7 Organice fiestas para probar alimentos.

Sea voluntario para organizar en el salón de clases una fiesta para probar alimentos e introducir nuevas comidas nutritivas que los niños nunca hayan probado.

### 8 Organice un grupo.

Involúcrese. Forme un comité consejero de padres para las comidas escolares. Recluya gente entusiasta que "sí pueda" trabajar con usted.

### 9 Alimente a sus hijos con ideas nutritivas para llevar una vida sana.

Asegúrese que sus hijos valoren cómo los desayunos y almuerzos saludables benefician sus mentes tanto como sus cuerpos.

### 10 Escúchelos.

Si usted escucha lo que sus hijos aprenden en la escuela sobre la buena nutrición, usted también les puede ayudar a poner en práctica su conocimiento en la casa.

## Enseñándole a los Niños a Comer Saludablemente en la Casa y en la Escuela

La buena alimentación comienza en la casa. Esta debe continuar en la escuela. La Guía Pirámide de Alimentos esta basada en las normas oficiales del gobierno de los EE.UU. para una buena alimentación. Esta está diseñada para que los niños y los adultos puedan aprender y recordarse de cómo comer saludablemente todos los días.

Por eso, Estúdiela ▲ Práctiquela  
Enséñesela a sus hijos ▲ Cuélguela  
Discútalas ▲ De ejemplos  
Hágala divertida  
Sus hijos se la aprenderán

Y ellos crecerán sabiendo como escoger comidas que brinden una vida más saludable y feliz.





# 10 Pasos para los Padres

## Facilite la Actividad Física

Los niños pueden divertirse y mejorar su salud si son activos físicamente todos los días. Los niños deben de tratar de obtener por lo menos 60 minutos de actividad física moderada en la mayoría de los días. Los padres pueden ayudar a:

### ¿Cuál es el nivel correcto de actividad?

Si usted puede hablar sin falta de aire, usted está bien. Si usted puede cantar, entonces no se está ejercitando lo suficiente.

- 1 Crear lugares seguros.**  
Supervise las actividades de sus hijos.
- 2 Ser un buen ejemplo.**  
Sea activo con sus hijos.
- 3 Promover la actividad física.**  
Estimule a sus hijos a ser físicamente activos en la casa, la escuela, y con sus amigos.
- 4 Limitar el tiempo inactivo.**  
Alterne el tiempo sedentario con el tiempo de activo.
- 5 Establecer una rutina.**  
Aparte tiempo cada día para ser activo.
- 6 Entrenar un equipo.**  
Estimule a sus hijos a participar en deportes disponibles en la comunidad.
- 7 Establecer un gimnasio en casa.**  
Haga que sus hijos ocupen artículos del hogar para usarlos como un gimnasio. Los alimentos enlatados pueden ser unas buenas pesas.
- 8 Tratar actividades aeróbicas.**  
Verifique el pulso de sus hijos antes, durante y después de actividades físicas para ver qué tanto se están ejercitando.
- 9 Organizar una fiesta de actividad física.**  
Haga del cumpleaños de su hijo un tiempo activo.
- 10 Trabajar con la escuela.**  
Asegúrese que la escuela ofrezca tiempo para todos los estudiantes a hacer actividad física.

